

ASSOCIATION
VÉGÉTARIENNE
DE FRANCE

www.vegetarisme.fr – contact@vegetarisme.fr

LE KIT DES VÉGÉTARIENS DÉBUTANTS

Ce guide est une traduction-adaptation d'un document du *Physician's Committee for a Responsible Medicine*, (PCRM) un groupement de médecins étasuniens fondé en 1985 et dirigé par le Dr Neal Barnard.

Le PCRM fait la promotion d'une médecine préventive, conduit des recherches cliniques et encourage une recherche éthique et efficace. (Site : www.pcrm.org)



▶ VOUS Y TROUVEREZ :

- Des astuces utiles pour se lancer dans l'alimentation végétarienne
- Les « pourquoi ? » et les « comment ? » d'une alimentation plus saine
- Des recettes délicieuses, pauvres en graisses et sans cholestérol
- Les nouvelles indications des quatre groupes d'aliments

▶ **NOTE : Le PCRM soutient une alimentation 100 % végétale.** Ce guide est donc particulièrement utile en France, où peu d'informations fiables sont disponibles sur le sujet. L'*Association Végétarienne de France* n'impose aucune obligation à être végétaLien, mais se soucie de celles et ceux qui souhaiteraient le devenir. Rien n'empêche de rajouter aux conseils alimentaires de ce guide, si on le désire – avec modération, toutefois – des sous-produits animaux.

TABLE DES MATIÈRES

L'alimentation végétarienne

Son importance considérable pour la santé

◆

Manger végétarien est une manière efficace et agréable de rester en bonne santé. Le mode d'alimentation végétarien s'appuie sur un large éventail de produits nourrissants, délicieux et sains. Les végétariens évitent la viande, le poisson et la volaille. On appelle lacto-ovo-végétariens ceux qui acceptent les produits laitiers et les œufs. Les végétaliens (ou végans), c'est-à-dire les végétariens stricts, refusent la viande, le poisson, la volaille, les œufs et les produits laitiers. Malgré tous les avantages que présente le mode d'alimentation lacto-ovo-végétarien, les régimes végétaliens sont les plus sains de tous, car ils diminuent les risques d'un nombre considérable de maladies.

Un cœur en bonne santé

Les végétariens ont beaucoup moins de cholestérol que les personnes qui mangent de la viande et les problèmes cardiaques sont rares chez eux. Il n'est pas difficile de comprendre pourquoi. Les repas végétariens sont remarquablement pauvres en graisses saturées et contiennent généralement peu de cholestérol, voire pas du tout. Étant donné que le cholestérol se trouve uniquement dans les produits animaux tels que la viande, les produits laitiers et les œufs, les végétaliens consomment des aliments dépourvus de cholestérol.

Le type de protéines utilisé dans l'alimentation végétarienne présente un autre avantage important. En effet, de nombreuses études montrent qu'en remplaçant les protéines animales par des protéines végétales on voit baisser le taux de cholestérol, même si on continue à consommer la même quantité et le même type de graisses. Ces études apportent la preuve qu'une alimentation végétarienne pauvre en graisses est nettement préférable aux autres formes d'alimentation.

Une tension artérielle moins élevée

Un nombre impressionnant d'études, dont certaines remontent au début des années 1920, montre que les végétariens ont une tension artérielle moins élevée que les non-végétariens.

Certaines études ont même montré que si on ajoute de la viande à un régime végétarien, on voit la tension artérielle s'élever rapidement, et de façon considérable. Les effets de l'alimentation végétarienne s'ajoutent aux effets bénéfiques de la réduction d'apport de sel. Nombre d'hypertendus adoptant un régime végétarien peuvent se passer de médicaments.



Le diabète maîtrisé

Les toutes dernières études concernant cette maladie montrent que la meilleure façon de la maîtriser est d'adopter un régime riche en glucides complexes et en fibres (que l'on trouve uniquement dans les aliments d'origine végétale) et pauvre en graisses. Une alimentation à base de légumes, légumineuses, fruits et céréales complètes, qui est aussi pauvre en graisse et en sucre, peut faire baisser le taux de sucre dans le sang et réduit, voire supprime, le besoin de médicaments. Les diabétiques courent un grand risque de devenir cardiaques, et l'objectif le plus important du régime diabétique étant d'éviter la graisse et le cholestérol, le mode d'alimentation végétarien est donc idéal.

Prévention du cancer

Le régime végétarien contribue à la prévention du cancer. Les études menées sur des végétariens montrent que le taux de mortalité par cancer est, chez eux, de 50 à 75 % seulement par rapport à la population en général.

Le cancer du sein est considérablement moins fréquent dans les pays à forte consommation de nourriture végétale. Lorsque les habitants de ces pays adoptent le régime occidental à base de viande, le nombre de cancers du sein monte en flèche. De même, les végétariens ont nettement moins de cancers du côlon que les personnes qui mangent de la viande. La consommation de viande est plus directement liée au cancer du côlon que n'importe quel autre facteur d'ordre diététique.

Pourquoi les modes d'alimentation végétariens contribuent-ils à protéger du cancer ? Tout d'abord, parce qu'ils sont plus pauvres en graisses et plus riches en fibres que les régimes à base de viande. Mais ce n'est pas tout : d'autres facteurs jouent aussi un rôle important. Les végétaux contiennent

des substances « anti-cancer » que l’on appelle composés phyto-chimiques (comme les fibres alimentaires et les antioxydants). Par exemple, les végétariens consomment généralement davantage de bêta-carotène et de lycopène, des pigments contenus dans les végétaux, ce qui pourrait expliquer pourquoi ils ont moins de cancer du poumon et de la prostate. De la même façon, des études ont montré que les alimentations sans produits laitiers peuvent réduire le risque de cancer de l'ovaire et de cancer de la prostate.

Toutefois, certains aspects anti-cancer du régime végétarien ne s'expliquent pas encore. Par exemple, les chercheurs ne comprennent pas encore très bien pourquoi les végétariens ont davantage de certains globules blancs, les « cellules tueuses » naturelles, capables de débusquer, puis de tuer, les cellules cancéreuses.

Concernant le calcium

Les végétariens sont moins susceptibles de souffrir de calculs rénaux ou biliaires. De plus, les végétariens ont moins de risques d'ostéoporose, et cela parce qu'ils consomment peu ou pas de protéines animales. Si l'on consomme beaucoup de protéines animales, le calcium des os sera encore davantage éliminé. En remplaçant les produits animaux par des végétaux, on réduit les fuites de calcium. Cela peut aider à expliquer pourquoi, dans les pays où le mode d'alimentation est essentiellement végétal, les gens souffrent rarement d'ostéoporose, même lorsqu'ils consomment peu de calcium.

Planifier une alimentation végétarienne

Il n'est pas difficile d’adopter un mode d’alimentation végétarien répondant à ses besoins alimentaires. Céréales, légumes secs et légumes frais contiennent beaucoup de protéines et de fer. Les légumes à feuilles vertes, les haricots, les lentilles, le tofu et les noix sont d'excellentes sources de calcium.

La vitamine D est automatiquement produite par le corps à chaque exposition de la peau au soleil. Les personnes à la peau foncée, et celles vivant sous les latitudes nordiques ont des difficultés à produire cette vitamine toute l'année. La vitamine D peut aussi être facilement fournie par des aliments enrichis : petit déjeuner composé de céréales que l'on trouve dans le commerce, lait de soja, autres produits de supplémentation, et complexes multi-vitaminiques.

La prise régulière de vitamine B12 est importante. De bonnes sources peuvent être trouvées dans des petits déjeuners aux céréales, des produits au soja, et certaines marques de levure alimentaire. Il est particulièrement important que les femmes enceintes et celles qui allaitent consomment suffisamment de vitamine B12. Sur l'étiquette détaillant la composition d'un produit, il faut chercher le mot « cyanocobalamine » ; il s'agit de la forme de vitamine B12 la mieux assimilable.



Complétez utilement ce paragraphe en lisant les **fiches-info de l'AVF** : « *Conseils pour une alimentation végétarienne bien menée* » et « *Le végétarisme et votre santé* », rédigé par un médecin et une diététicienne. Ces fiches sont téléchargeables sur www.vegetarisme.fr/docs/index.php.

Petits conseils

Réclamez-le ! Même les restaurants non végétariens peuvent, si vous le leur demandez, vous servir des pâtes sans viande ou un plat de légumes. Lors d'un repas collectif, demandez à l'employé, lorsqu'il vous sert, d'enlever le morceau de blanc de poulet de votre assiette et de le remplacer par un peu plus de pommes de terre rissolées. La plupart des compagnies aériennes servent des repas végétariens si l'on en fait la demande à l'avance. Sinon, vous pouvez emporter votre repas à bord.

Petits conseils

Quand on sort manger en ville, le plus facile pour trouver des menus végétariens, est d'aller dans les restaurants des divers pays du monde. Les restaurants italiens, chinois, mexicains et indiens proposent tous un vaste assortiment de plats végétariens.

Petits conseils

La prochaine fois, demandez une pizza sans fromage, mais avec une montagne de légumes dessus.



Les trois petits pas pour devenir un végétarien efficace

Si les bienfaits du régime végétarien pour la santé vous donnent envie de franchir le pas, vous allez être ravis de découvrir encore autre chose de formidable : le plaisir d'expérimenter d'autres modes d'alimentation. Un repas végétarien peut être aussi « normal » que des spaghettis à la sauce tomate, aussi nourrissant qu'une soupe de pommes de terre et aussi exotique que de la polenta grillée aux champignons (voir la partie « recettes »).

Devenir végétarien est plus facile que vous ne pensez. La plupart des gens, végétariens ou non, se limitent en général à un nombre limité de recettes ; en moyenne, une famille s'en tient à seulement huit ou neuf menus différents. Vous pouvez appliquer une méthode simple, en trois étapes, pour arriver à neuf menus végétariens agréables et faciles à préparer.

1 Pour commencer, parmi les menus que vous aimez déjà, choisissez-en trois qui sont déjà végétariens. En général il s'agit de légumes et tofu sautés, de soupes de légumes ou de pâtes aux petits légumes.

2 Ensuite, choisissez trois recettes que vous préparez souvent et qui peuvent facilement être adaptés pour devenir un plat végétarien. Par exemple, votre déli-

cieux « chili con carne » peut se faire avec les mêmes ingrédients… sauf qu'il suffit de remplacer la viande par des protéines végétales de soja ou de blé (on trouve maintenant toutes sortes de tofus, de saucisses végétales, de protéines de soja texturées, de seitan… qui imitent parfaitement la viande). Si vous êtes amateurs de sandwichs, vous pouvez remplacer le poulet ou le jambon par des aubergines et des poivrons grillés. De même, beaucoup de soupes, ragoûts et civets peuvent facilement se transformer en plats végétariens.

3 Enfin, empruntez quelques livres de cuisine végétarienne et essayez leurs recettes pendant une semaine environ, le temps d'en trouver trois à votre goût, délicieuses et faciles. Rien qu'ainsi, avec des changements minimes, vous aurez neuf menus végétariens.

Petits conseils

Dans les épiceries étrangères, regardez ce qui existe comme aliments spéciaux végétariens. Les boutiques du Moyen Orient vendent des feuilles de vigne farcies, des falafels et des purées d'aubergine. Les marchés italiens sont le lieu par excellence du bon pain artisanal, des tomates séchées au soleil et des pâtes fraîches. Les marchés asiatiques, eux, proposent aussi de nombreuses friandises végétariennes.

Petits conseils

Les plats tout préparés font gagner du temps dans la cuisine. On trouve un large assortiment de plats préparés végétariens en magasins diététiques, magasins bio et supermarchés. Soupes, plats à base de riz, de haricots, préparations surgelées, conserves, galettes de céréales, tofu cuisiné, sauces toutes prêtes, etc. qui ne demanderont qu'un arrangement minimal pour être présentés à table.

Complétez utilement ce paragraphe en lisant la **fiche-info de l'AVF** : « *Que mangent les végétariens ?* » téléchargeable sur www.vegetarisme.fr/docs/index.php. Vous y découvrirez l'immense variété de la nourriture végétarienne.

Le mythe des protéines



Autrefois, les gens pensaient qu'on ne consommait jamais trop de protéines. Au début des années 1900, on disait aux Américains de manger au moins 100 g de protéines par jour. Et encore dans les années 50, on encourageait les gens à augmenter leur consommation de protéines s'ils voulaient rester en bonne santé. De nos jours, aux États-Unis, certains régimes d'amaigrissement prônent un apport élevé de protéines, et cela malgré le fait que les Américains en consomment déjà deux fois plus qu'ils n'en ont besoin. Les gens qui suivent ces régimes perdent effectivement du poids dans un premier temps, mais ils ignorent généralement les risques que cette forte consommation de protéines entraîne pour leur santé. Il existe en effet un lien entre l'excès de protéines et l'ostéoporose, les maladies rénales, les calculs des voies urinaires et certains cancers.

Les matériaux de construction du corps

Le corps construit les protéines à partir d'acides aminés, lesquels, pour leur part, sont issus des protéines absorbées. Une alimentation variée à base de haricots, lentilles, céréales et légumes contient les acides aminés essentiels. Il fut un temps où l'on croyait que certains aliments végétaux devaient être consommés ensemble pour qu'ils puissent offrir l'intégralité de leurs protéines, mais les

recherches actuelles montrent que ce n'est pas le cas.

De nombreux grands spécialistes de la nutrition, notamment ceux de l'American Dietetic Association, sont d'avis que les divers acides aminés que l'on consomme au cours de la journée couvrent facilement les besoins en protéines. Pour utiliser au mieux ces dernières, le corps a également besoin de suffisamment de calories.

Problèmes engendrés par un excès de protéines

Le Français moyen qui consomme de la viande et des produits laitiers absorbe souvent trop de protéines. Cela peut provoquer divers graves problèmes de santé :

- Troubles rénaux : Lorsque les gens mangent trop de protéines, ils absorbent plus d'azote que nécessaire. Cela entraîne un surcroît de travail pour les reins, obligés de faire évacuer par les urines cet excès d'azote. Les personnes souffrant d'insuffisance rénale sont encouragées à consommer des aliments pauvres en protéines, car cela fait baisser les taux excessifs d'azote. Cela peut également aider à prévenir les maladies rénales.

- Cancer : Bien que l'on accuse généralement les graisses d'être à l'origine de l'accroissement du risque de cancer, les protéines jouent elles aussi un rôle. Les populations qui consomment régulièrement de la viande sont davantage exposées au cancer du côlon et les chercheurs sont persuadés que graisses, protéines, carcinogènes naturels et absence de fibres dans la viande sont autant d'éléments à mettre en cause. En 1997, un rapport du World Cander Research Fund et de l'American Institute for Cancer Research intitulé « Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer » a établi un lien entre les protéines et certains types de cancer.

- Ostéoporose et calculs rénaux : Les régimes riches en protéines animales entraînent une excrétion de calcium supérieure à la normale par l'urine, et cela augmente le risque d'ostéoporose. Les pays à basse consommation de protéines connaissent moins de cas d'ostéoporose et de fractures de la hanche.

Une augmentation de l'excrétion de calcium accroît le risque de calculs rénaux. Des chercheurs anglais ont montré qu'en ajoutant environ 150 g de poisson (soit à peu près 34 g de protéines) à une alimentation normale, le risque de voir se former des calculs rénaux s'élève de 250 %.

On a longtemps cru que les athlètes avaient davantage besoin

de protéines que les autres personnes. La vérité est qu'ils en ont besoin de seulement un tout petit peu plus, chose facile à réaliser puisqu'ils mangent de toute façon davantage pour satisfaire leur besoin accru de calories. Les régimes végétariens sont parfaits pour les athlètes.

Pour avoir suffisamment de protéines, mais pas trop non plus, il suffit de remplacer les produits animaux par des céréales, des légumes, des légumineuses (pois, haricots et lentilles) et des fruits. Tant que l'on mange diverses variétés d'aliments végétaux en quantité suffisante pour que le poids du corps reste stable, on absorbe largement assez de protéines.



Petits conseils

Les plats les plus simples sont souvent les plus appréciés. Le riz complet, délicatement assaisonné d'épices et de citron, et parsemé de cerneaux de noix ou de graines de tournesol, constitue un plat idéal.

Petits conseils

En voyage, emportez plein de petites choses végétariennes, comme par exemple des soupes instantanées, des fruits frais et des légumes crus, des mélanges de fruits secs, des barres de céréales et des petits gâteaux secs faits maison, aux flocons d'avoine. Remplissez la glacière de sandwichs, ainsi que de jus de fruit et de lait de soja en emballage individuel.

Petits conseils

Les barbecues, l'été, sont amusants - et bons pour la santé - si on les prépare avec des saucisses végétales et autres substituts de viande. Ou, pour changer complètement, faites griller des légumes marinés coupés en tranches épaisses, par exemple des aubergines, des courgettes ou des tomates.

👍 Complétez utilement ce paragraphe en lisant la **fiche-info de l'AVF** : « *Protéines végétales* » Cette fiche est téléchargeable sur www.vegetarisme.fr/docs/index.php.

Cuisiner sans œufs

De nombreuses personnes choisissent de ne pas manger d'œufs. Environ 70 % des calories contenues dans les œufs proviennent de graisses, pour une large part des graisses saturées. Les œufs contiennent aussi beaucoup de cholestérol - à peu près 213 mg pour un œuf de taille moyenne.

Comme les coquilles d'œuf sont fragiles et poreuses, et les poules élevées dans des conditions de promiscuité extrême, les œufs sont l'endroit rêvé pour les salmonelles, bactéries responsables n° 1 des intoxications alimentaires dans notre pays.

Les œufs sont souvent utilisés en pâtisserie à cause de leur capacité à lier et à faire lever la pâte. Cependant, les cuisiniers intelligents ont trouvé de bons substitutifs. Tentez l'expérience la prochaine fois que vous aurez une recette comportant des œufs :

- S'il faut seulement 1 ou 2 œufs, on peut généralement se permettre de « laisser tomber ». Remplacez chaque œuf éliminé par quelques cuillères d'eau supplémentaire afin d'avoir quand même le taux d'humidité requis.

- Des substituts d’œuf existent, que l’on peut trouver dans les magasins de santé (bio et diététique). Ceux-ci n'ont rien à voir avec les succédanés pauvres en cholestérol qui contiennent bel et bien des œufs. Les ersatz d'œuf sont sans œuf, et généralement présentés sous forme de poudre. En pâtisserie, remplacez les œufs par un mélange d'ersatz en poudre et d'eau, suivant les indications de l'emballage.

- Quand vous faites un gâteau, remplacez chaque œuf par une grosse cuillère de farine de soja ou de maïzena.

- 30 g de tofu écrasé remplacent 1 œuf.

- Dans les muffins et les cookies, 1/2 banane écrasée peut aussi servir de succédané, bien que cela modifie légèrement le goût final.

- Pour les pains et les hamburgers végétariens, on dispose de nombreuses solutions pour lier les éléments entre eux : coulis de tomate, purée de pommes de terre, miettes de pain trempées ou encore flocons d'avoine.

Exemples de menus rapides (petit déjeuner solide, déjeuner sur le pouce et dîner complet)

Petit déjeuner

3 crêpes à la farine d'avoine garnies de compote de pomme / Jus d'orange enrichi au calcium / Fruit frais

Déjeuner

Tortilla de mais avec haricots noirs, laitue émincée, tomate, salade d'épinards avec sauce tahin (purée de sésame) et jus de citron

Dîner

Riz complet avec morceaux de tofu, brocolis, pois gourmands, marrons et chou chinois revenus à la poêle

Tranches de melon avec du jus de citron frais

Encas

Figues sèches

Petit déjeuner

1 tasse de flocons d'avoine avec cannelle et raisins secs / ½ tasse de lait de soja enrichi /1 tartine avec 1 cuillère à soupe de beurre d'amandes / ½ pamplemousse

Déjeuner

Pita au blé complet avec houmous (purée de pois chiches), tomates en tranches et laitue / Bâtonnets de carottes

Dîner

1 tasse de haricots blancs cuisinés / Patate douce frite / 1 tasse de chou rosette arrosé de jus de citron / Pomme cuite

Encas

Milkshake au lait de soja et banane

Petits conseils

Les protéines de soja texturées ne contiennent pas de graisse, elles ont la consistance de la viande de bœuf haché, et font merveille dans les légumes farcis, les plats mijotés façon « chili » ou passées à la poêle avec des oignons en accompagnement de légumes. Vous les trouverez dans les magasins biologiques.

Le calcium dans les végétaux

Beaucoup de personnes choisissent de renoncer aux produits laitiers parce que ceux-ci contiennent de la graisse, du cholestérol, des protéines allergènes, du lactose et souvent aussi des traces de polluants, ou simplement parce qu'ils ne se sentent pas bien après en avoir consommé.

Il existe également un lien entre le lait et le diabète juvénile de type 1, ainsi que d'autres maladies graves. Mais, heureusement, il existe de très nombreuses autres excellentes sources de calcium.

Pour conserver des os en bonne santé et solides, il s'agit surtout d'éviter que le corps ne perde du calcium, bien plutôt que d'en ingurgiter davantage.

Certains peuples ne consomment pas de produits laitiers et absorbent habituellement moins de 500 milligrammes de calcium par jour. Et pourtant, chez eux, les chiffres de l'ostéoporose sont généralement bas.

De nombreux scientifiques pensent que l'exercice physique, ainsi que d'autres facteurs, sont plus importants dans la lutte contre l'ostéoporose que la prise de calcium.

Le calcium dans le corps

Presque tout le calcium du corps se trouve dans les os. Il y en a une quantité infime dans le sang, responsable de fonctions importantes comme la contraction des muscles, le maintien du rythme cardiaque et la transmission des influx nerveux.

Nous perdons constamment du calcium sanguin par l'urine, la transpiration et les selles. Celui-ci est renouvelé par le calcium des os ou par l'alimentation.

Les besoins en calcium changent selon les âges de la vie. Jusqu'à l'âge d'environ 30 ans, nous consommons plus de calcium que nous n'en perdons. Une absorption adéquate de calcium au cours de l'enfance et de l'adolescence est particulièrement importante. Plus tard, le corps bascule doucement dans un « équilibre négatif de calcium », comme on dit, et les os commencent à perdre davantage de calcium qu'ils n'en fixent, ce qui peut entraîner une fragilité osseuse, ou ostéoporose.

La vitesse à laquelle le calcium est éliminé dépend du type et de la quantité des protéines absorbées, ainsi que de l'alimentation et du style de vie.

Réduire la perte de calcium



▶ DIVERS FACTEURS JOUENT UN RÔLE DANS LA PERTE DE CALCIUM PAR LE CORPS :

- Les régimes riches en protéines augmentent la fuite du calcium à travers l'urine. Et les protéines animales probablement beaucoup plus que les protéines végétales. Cela est peut-être l'une des raisons pour lesquelles les végétariens ont dans l'ensemble des os plus solides que les carnivores.
- La caféine accroît la fuite du calcium à travers l'urine.
- De même les régimes riches en sodium.
- Le tabac augmente la fuite de calcium.

▶ D'AUTRES FACTEURS RENFORCENT LA CONSTRUCTION OSSEUSE :

- L'exercice physique est l'un des facteurs les plus importants pour le maintien de la santé des os.
- L'exposition au soleil permet à l'organisme de fabriquer la vitamine D qui favorise la construction osseuse.
- La consommation de beaucoup de fruits et légumes contribue au maintien du calcium dans les os.
- La consommation de calcium à partir de sources végétales, en particulier des légumes verts et des haricots, est l'une des pièces maîtresses de la construction osseuse.

Complétez utilement ce paragraphe en lisant la **fiche-info de l'AVF** : « *Calcium* » Cette fiche est téléchargeable sur www.vegetarisme.fr/docs/index.php.

Sources de calcium

Exercice physique et apport modéré de protéines contribuent à protéger les os. Les personnes qui mangent végétarien et sont actives ont probablement moins de besoins en calcium. Ceci dit, le calcium est un nutriment essentiel pour tout le monde et il est important d'avoir chaque jour une nourriture qui en contienne beaucoup.

Le tableau ci-contre, « Calcium dans l'alimentation », indique la teneur en calcium de quelques plantes qui en sont d'excellents fournisseurs. D'un simple coup d'œil, on peut voir à quel point il est facile de couvrir ses besoins. Les menus rapides proposés en page 14, eux, apportent chacun près de 1 000 milligrammes de calcium.

Le calcium dans les aliments

Aliment (1 tasse = 250 ml)	Calcium :
Légumes	
Brocolis (1 tasse, cuits)	62 mg
Choux de Bruxelles (1 tasse, cuits)	56 mg
Courge butternut, 1 tasse, cuite au four)	84 mg
Carottes (2 moyennes, crues)	40 mg
Chou-fleur (1 tasse, cuit)	20 mg
Chou rosette (1 tasse, cuit)	266 mg
Chou frisé (1 tasse, cuit)	94 mg
Patate douce (1 tasse, cuite)	76 mg
Légumineuses	
Haricots noirs (1 tasse, cuit)	102 mg
Pois chiches (1 tasse, cuit)	80 mg
Haricots Great Northern (1 tasse, cuits)	120 mg
Haricots rouges (1 tasse, cuits)	62 mg
Lentilles (1 tasse, cuites)	38 mg
Haricots Pinto (1 tasse, cuits)	79 mg
Graines de soja (1 tasse, cuits)	175 mg
Lait de soja (1 tasse, enrichi en calcium)	368 mg
Tofu (1/2 tasse, cru, ferme)	253 mg
Haricots blancs sauce tomate (1 tasse)	86 mg
Haricots blancs (1 tasse, cuits)	161 mg
Céréales	
Tortilla de maïs	19 mg
Lait de riz (1 tasse, enrichi)	300 mg
Pain de blé (1 tranche)	26 mg
Farine de blé complète (1 tasse)	41 mg
Fruits	
Figues sèches (10)	140 mg
Orange navel (1, moyenne)	60 mg
Jus d'orange enrichi en calcium (1 tasse) (selon la marque)	300 mg
Raisins secs (2/3 de tasse)	48 mg

<u>Source</u> : ministère américain de l’Agriculture, service de la recherche agricole, 2004. Base de données nationale sur les nutriments USDA pour référence standard, publication 17, Laboratoire de données sur les aliments. Site web : http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp.



Et le lait?

Teneur en matières grasses de quelques produits laitiers

(pourcentage des calories provenant de la matière grasse par rapport à l'ensemble total des calories)

Beurre	100 %
Fromage Cheddar	74 %
Gruyère	70 %
Roquefort	75 %
Edam	70 %
Camembert	73 %
Lait entier	49 %
Lait à « 2 % »	35 %*

(* Il ne contient 2% de graisses que par rapport au poids.)

Ce qu’il en est réellement :

- Calcium : Les légumes à feuilles vertes comme le chou frisé sont de meilleures sources de calcium que le lait.

- Teneur en matières grasses : Mis à part ceux qui sont écrémés, les produits laitiers contiennent beaucoup de graisses, lesquelles représentent une partie des calories totales.



- Manque de fer : Le lait contient très peu de fer. Le lait provoque également une déperdition de fer par l'intestin et épuise ainsi le fer de l'organisme.

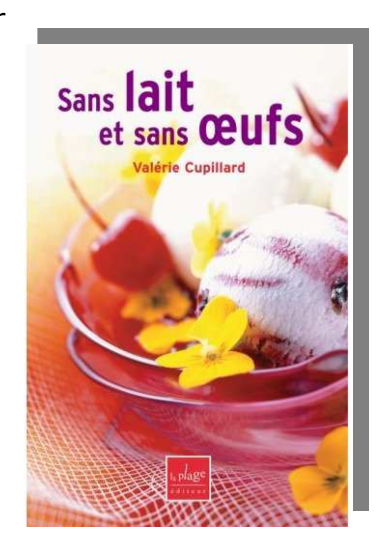
- Diabète : Une étude a pu montrer que sur 142 enfants diabétiques, 100 % d'entre eux présentaient des taux élevés d'un anticorps destiné à lutter contre une protéine du lait de vache. On pense que ces anticorps détruisent les cellules pancréatiques productrices d'insuline.

- Polluants : Le lait est souvent pollué par des antibiotiques et des excès de vitamine D. Une étude a ainsi montré que sur 42 échantillons de lait, seuls 12 % contenaient la quantité de vitamine D à laquelle on pouvait s'attendre. Sur 10 échantillons de lait pour bébé, 7 contenaient 2 fois plus de vitamine D que ce qui était indiqué sur l'étiquette, et un échantillon 4 fois plus.

- Lactose : En France, 20 à 40% de la population présente un déficit en lactase, dont la moitié présente des signes cliniques d'intolérance au lactose. La digestion du lactose entraîne l'apparition de galactose, un sucre simple lié au cancer de l'ovaire et à la cataracte.

- Allergies : Le lait est l'une des causes les plus fréquentes d'allergie alimentaire. Souvent, les symptômes sont discrets et on ne pense pas toujours à faire le rapprochement avec le lait.

- Coliques : Les protéines du lait peuvent provoquer des coliques, un désordre digestif qui touche 1 bébé sur 5. Les mamans qui boivent du lait peuvent aussi transmettre leurs protéines de lait de vache aux enfants qu'elles allaitent.



☺ Idée

***De nombreux conseils et recettes** sont disponibles dans le livre de Valérie Cupillard, « Sans lait et sans œufs », publié aux éditions La Plage (hwww.laplage.fr/)* ➔

Des idées pour de délicieux repas sans produits laitiers

Si vous êtes curieux de savoir si les produits laitiers contribuent à vos allergies, problèmes de peau, asthme, embarras gastrique, gaz, diarrhée ou constipation, ou si vous voulez savoir comment se porte votre corps sans produits laitiers, essayez simplement pendant trois semaines. C'est la durée qu'il faut pour casser ou créer une habitude. Et cette courte durée permet à bien des gens de ressentir des avantages importants, comme une baisse du taux de cholestérol sanguin, une perte de poids, un soulagement dans les allergies, l'asthme, l'indigestion ou les problèmes chroniques d'estomac. Voici quelques idées simples pour démarrer :

- Recouvrez vos flocons d'avoine ou vos céréales froides avec du lait de riz ou d'amande enrichi.

- Faites-vous des mélanges avec du lait de soja à la vanille enrichi ou buvez un verre de votre lait de soja préféré avec votre repas ou votre goûter.

- « Sans fromage, s'il vous plaît ! ». Commandez votre entrée ou votre salade sans fromage (de nombreux plats peuvent très bien s'en passer) ou demandez à ce qu'on vous le remplace (un peu plus des autres ingrédients, SVP). Mettez davantage de légumes dans la salade du dîner ou ajoutez des haricots, des noix, ou des morceaux de tofu cuits à la place du fromage.

- La plupart des recettes contenant du lait peuvent être faites avec du lait de soja. Si c'est une soupe ou un autre plat savoureux, pensez à acheter du lait de soja complet pour la cuisson.

- Faites des sauces crémeuses et des desserts avec du tofu soyeux à la place de la crème fraîche.

- Saupoudrez vos plats de levure de bière en paillettes pour avoir le goût du fromage, au lieu du parmesan.

Les quatre nouveaux groupes d'aliments

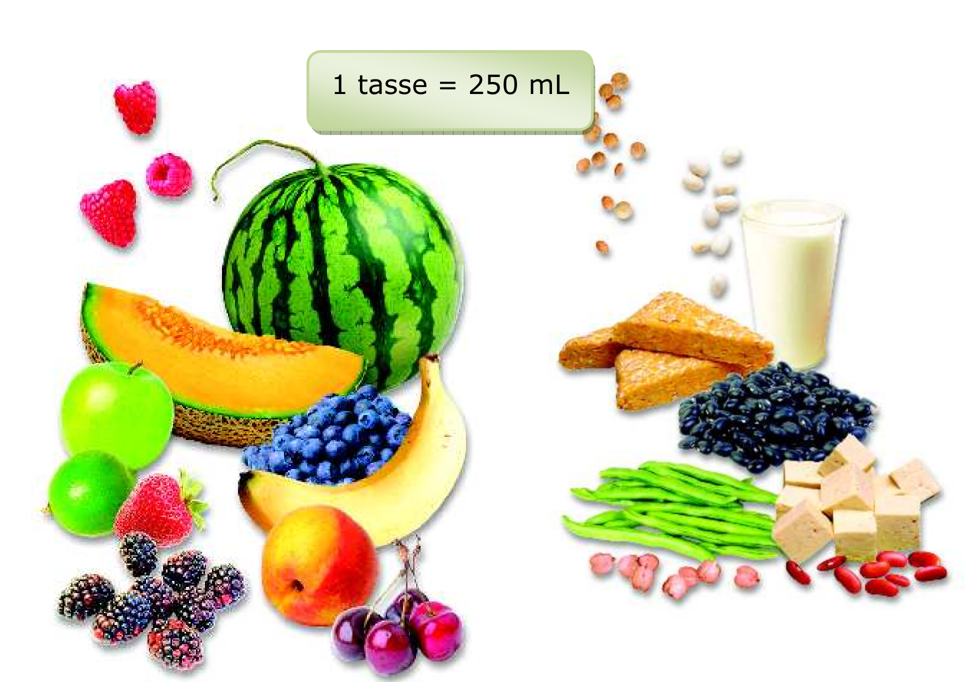
Les principaux facteurs de mortalité aux États-Unis - infarctus, cancer, attaques cérébrales - frappent infiniment moins les personnes qui ont une alimentation à prédominance végétale.

Si l'on suit les recommandations des **Quatre Nouveaux Groupes Alimentaires**, on limite aussi les problèmes d'obésité, lesquels sont également à l'origine d'un grand nombre de problèmes de santé.



Tentez donc l'expérience de ces Quatre Nouveaux Groupes Alimentaires, vous découvrirez une façon de vivre plus saine !

En France, le Programme National Nutrition-Santé, lancé en 2001, continue de promouvoir les produits laitiers (3 à 4 fois par jour) ainsi que la viande, le poisson et les œufs (1 à 2 fois par jour). Les principaux facteurs de mortalité y sont, comme aux États-Unis, les cancers et les maladies cardio-vasculaires.



▶ Fruits - au moins 3 portions par jour

Les fruits sont riches en fibres, vitamines C et bêta-carotène. Assurez-vous d'avoir au moins une portion quotidienne de fruits à teneur élevée en vitamine C - agrumes, melons et fraises sont aussi excellents les uns que les autres. Préférez les fruits entiers aux jus de fruits, qui ne contiennent guère de fibres.

Portions : 1 fruit de taille moyenne ; ½ tasse de fruits cuits ; ½ tasse de jus de fruits.

▶ Légumineuses - au moins 2 portions par jour

Légumineuse est un autre mot pour désigner les haricots, les pois et les lentilles, autant de bonnes sources de fibres, protéines, fer, calcium, zinc et vitamines B. Ce groupe comprend aussi les pois chiches, les haricots blancs, le lait de soja, le tempeh et les protéines de soja texturées.

Portions : ½ tasse de haricots cuits ; 125 g de tofu ou de tempeh ; 1 tasse de lait de soja.

▶ Veillez à inclure une bonne source de vitamine B12, comme des céréales enrichies ou des suppléments vitaminés ◀

1 tasse = 250 mL





▶ Céréales complètes - au moins 5 portions par jour

Ce groupe comprend le pain, le riz, les pâtes, les céréales froides et chaudes, le maïs, le millet, l'orge, le boulgour, le gruau de blé noir et les tortillas. Composez chacun de vos repas autour d'un solide plat de céréales : elles sont riches en fibres et autres glucides complexes ainsi qu'en protéines, vitamines B et zinc.

Portions : ½ tasse de céréales chaudes; 30 g de céréales sèches ; 1 tranche de pain.

▶ Légumes - au moins 4 portions par jour

Les légumes regorgent d'éléments nutritifs ; ils apportent de la vitamine C, du bêta-carotène, de la riboflavine, du fer, du calcium, des fibres, etc. Les légumes verts à feuilles foncées, comme les brocolis, le chou frisé, la moutarde et les navets, toutes les variétés de chou, la chicorée ou le chou chinois sont de remarquables sources de ces éléments précieux. Les légumes jaune foncé et orange (carottes, potirons, patates douces et citrouilles) apportent encore davantage de bêta-carotène. Prévoyez dans votre alimentation quotidienne de larges portions de légumes divers.

Portions : 1 tasse de légumes crus ; 1/2 tasse de légumes cuits.

Trouver son poids de santé et le conserver

Il existe de nombreux moyens de perdre du poids, mais il y en a un qui se démarque car il est le meilleur pour la santé. Lorsque vous élaborez vos repas à partir d'un large éventail de légumes, fruits, céréales complètes et haricots, donc des choix végétariens sains, la perte de poids est remarquablement facile. Et avec elle, vous allez vers des améliorations importantes en termes de cholestérol, pression artérielle, glycémie et d'autres aspects de la santé.

Le message est simple : supprimez les aliments gras et sans fibres, et augmentez ceux qui sont pauvres en graisse et pleins de fibres. Cette alimentation à faible teneur en matière grasse et végétalienne est sûre et facile - une fois que l'on a bien compris comment faire.

Changer des habitudes alimentaires est un élément essentiel pour arriver à un poids de santé et s'y maintenir. Il n'y a aucune façon de « perdre 10 kg en deux semaines » et de le faire durer. Les régimes très basses calories ou sans glucides, les régimes hyperprotéinés peuvent entraîner de graves problèmes de santé et sont très difficiles à maintenir sur le long terme.

L'ancien mythe, c'était que les pâtes, le pain, les pommes de terre et le riz faisaient grossir. Faux ! En réalité, les aliments riches en glucides sont parfaits pour une maîtrise durable du poids. Les glucides contiennent moins de la moitié de calories de la graisse, ce qui veut dire qu'en remplaçant des aliments gras par des glucides complexes, le nombre de calories est automatiquement diminué. Mais les calories ne sont qu'un chapitre de l'histoire.

Le corps ne traite pas de la même façon les glucides et les calories des matières grasses. La différence vient de la façon dont le corps stocke l'énergie de différents types d'aliments. Il est particulièrement inefficace pour le corps de stocker l'énergie des glucides sous forme de graisse corporelle.

Lorsque votre corps essaie de transformer des glucides en graisse, il perd 23 % des calories des glucides. Par contre, les matières grasses sont facilement transformées en graisses corpo-

relles. Seules 3 % des calories des matières grasses sont brûlées pendant la transformation et le stockage. C'est donc le type d'aliment qui affecte le plus la masse graisseuse.

Bien que les protéines et les glucides aient presque le même nombre de calories par gramme, les aliments à haute teneur en protéines, en particulier, les produits animaux, sont aussi souvent à haute teneur en matières grasses. Même les morceaux « maigres » de la viande sont plus gras que ce qui est nécessaire à un corps en bonne santé. Et les produits animaux manquent toujours de fibres. Les fibres rendent les aliments plus satisfaisants, sans ajouter beaucoup de calories, et ne se trouvent que dans les aliments végétaux.

L'exercice aide aussi. La gymnastique aérobic accélère la dégradation de la graisse et permet de conserver les muscles. Les exercices tonifiants aident à avoir des muscles fermes et augmentent la masse musculaire. Il suffit de trouver des exercices qui vous plaisent et qui correspondent à votre style de vie. La marche est une bonne façon de commencer. Vous pouvez la pratiquer n'importe où et presque n'importe quand.

Le meilleur programme de contrôle du poids est une alimentation à base de glucides complexes, pauvre en graisse, végétarienne et complétée par de l'exercice régulier. C'est le meilleur choix pour une vie en meilleure santé, plus longue et plus heureuse.

☺ ***Idée***

Pour apprendre à contrôler son indice glycémique, le livre d'Olivier Degorce et Amandine Geers « *Indice glycémique - Objectif minceur* », publié aux éditions *La Plage*, offre des recettes simples qui s'adaptent vraiment à nos besoins : petits-déjeuners, sandwichs, assiettes composées, soupes-repas, goûters d'enfants, gâteaux pour recevoir.... *(hwww.laplage.fr/)* ➔



Végétalisez !

Ou comment transformer vos repas habituels en repas végétaliens pauvres en graisse

	▶ Si votre repas habituel est :	▶ Essayez plutôt :
Petit déjeuner	Beignet, café au lait, banane	Toast aux raisins et à la cannelle avec de la confiture, café avec un succédané de crème non gras non animal, banane
	Céréales avec du lait, jus d'orange, fraises	Céréales avec du lait de soja ou de riz allégé, jus d'orange, fraises
	Œufs brouillés, frites maison, muffin, saucisse, thé	Tofu allégé brouillé, pommes de terre rôties au four, muffin, saucisse végétale allégée, thé
Déjeuner	Sandwich au poulet, riz, haricots frits	Sandwich au tofu assaisonné et patate douce avec salade, tomate et oignon (pas de fromage), riz, haricots noirs
	Sandwich à la dinde avec salade, tomate et mayonnaise, yaourt, chip	Sandwich à l'houmous ou au pâté de haricots noirs, salade et tomate, compote de pommes, chips ou crackers allégés
	Soupe de poulet aux nouilles, pain, salade verte avec sauce salade	Soupe de légumes ou minestrone, pain, salade verte avec assaisonnement allégé

Dîner	Pain pita au poulet, riz, haricots, piña colada	Pain pita aux légumes (sans huile), riz, haricots végétariens, margarita
	Soupe chinoise à la viande, bœuf et brocoli, riz	Soupe végétarienne au tofu, légumes sautés à la chinoise (sans huile), brocoli avec sauce à l'ail, beaucoup de riz
	Saumon grillé, pommes de terre bouillies avec du parmesan, asperges avec une sauce hollandaise	Champignons à farcir grillés, pommes de terre bouillies avec du basilic et du poivre, asperges avec une sauce à l'orange



L'alimentation végétarienne pendant la grossesse

Durant la grossesse, il faut davantage d'éléments nutritifs. Par exemple, davantage de calcium, de protéines et d'acide folique. Cependant, il n’est pas nécessaire d’absorber beaucoup plus de calories. Il est important de manger des aliments riches en nutriments, mais pas très riches en graisses, sucres ou trop caloriques.

Les régimes végétariens, basés sur des aliments complets et nourrissants, sont ce qu'il y a de mieux pour la santé de la femme enceinte.

▶ INDICATIONS POUR UNE BONNE SANTÉ PENDANT LA GROSSESSE

- Adoptez une alimentation saine avant d’être enceinte. Le stock de nutriments de votre corps aidera à la croissance précoce et au développement de votre bébé.

- Prenez du poids de façon régulière.

Visez environ 1 ou 2 kg au total pendant le premier trimestre, puis 1 ou 2 kg ensuite chaque mois pendant le second et le troisième trimestre.

- Consultez régulièrement votre médecin.

- Limitez les calories vides que l’on trouve dans les plats transformés et les sucreries.

▶ NUTRIMENTS

Pour être sûre d’avoir une alimentation appropriée, prêtez une attention particulière aux nutriments ci-dessous :

Calcium : L’ensemble des quatre nouveaux groupes d’aliments inclut des aliments qui sont riches en calcium. Veillez à inclure beaucoup de ces aliments riches en calcium dans votre alimentation. Notamment le tofu, les légumes à feuilles vert foncé, le chou chinois, les brocolis, les haricots, les figues, les graines de tournesol, le tahin (purée de sésame blanc), le beurre d'amande, le lait de soja enrichi en calcium (essayez des marques qui utilisent du soja biologique) et des céréales et des jus enrichis en calcium.

Vitamine D : La source normale de vitamine D est le soleil. Il faut passer au moins 20 à 30 minutes directement exposée au soleil, sur les mains et le visage, deux ou trois fois par semaine. Si vous ne voyez pas suffisamment le soleil, la vitamine D est également disponible dans de multiples vitamines et dans des aliments enrichis. De nombreuses marques de céréales toutes prêtes et de laits de soja et de riz sont enrichies en vitamine D.

Vitamine B12 : La vitamine B12 ne se trouve pas de façon fiable dans la plupart des végétaux. Pour consommer suffisamment de ce nutriment très important, veillez à inclure des aliments enrichis en vitamine B12 dans votre alimentation quotidienne. Ces aliments peuvent être des céréales du petit déjeuner, des substituts de viande et certaines marques de lait de soja. Vérifiez les ingrédients afin d'être sûre qu'il y a de la cyanocobalamine, la forme la plus facilement

absorbable de vitamine B12. Les algues et les produits comme le tempeh ne sont pas des sources fiables de vitamine B12. La vitamine B12 se trouve aussi dans des préparations multivitaminées et dans des suppléments pour végétariens.

Fer : Le fer est abondant dans des alimentations végétales. Les haricots, les légumes à feuilles vert foncé, les fruits secs, les noix et les graines, ainsi que les céréales complètes ou les pains et céréales enrichis contiennent tous beaucoup de fer. Malgré tout, durant la seconde moitié de la grossesse, il faut prendre des suppléments, quelle que soit votre alimentation par ailleurs. Votre médecin vous en parlera.

Un mot sur les protéines : Les besoins en protéines augmentent d'environ 30 % pendant la grossesse. Il peut y avoir une inquiétude sur l'ingestion de protéines pendant une période aussi importante qu'une grossesse, mais la plupart des femmes végétariennes consomment plus qu'assez de protéines pour répondre à leurs besoins pendant la grossesse. Avec une grande consommation d'aliments riches en protéines comme les légumineuses, les noix, les graines, les légumes et les céréales complètes, les besoins en protéines sont facilement satisfaits pendant la grossesse.

▶ ALLAITEMENT

Les indications pour les mères allaitantes sont similaires à celles destinées aux femmes enceintes. La production de lait demande davantage de calories, donc il faudra augmenter un peu votre ration alimentaire.



Complétez utilement ce paragraphe en lisant la **brochure-info de l'AVF** : « *Grossesse végétalienne* » Cette fiche est téléchargeable sur www.vegetarisme.fr/docs/index.php.

L'alimentation des enfants – Pour prendre un bon départ

Les habitudes alimentaires se prennent dès la plus tendre enfance. Les régimes végétariens donnent à votre enfant la possibilité d'apprendre à se régaler d'une multitude d'aliments aussi nourrissants que délicieux et qui lui assurent, de la naissance à l'adolescence, une nourriture idéale.

LES BÉBÉS

Le meilleur aliment pour les nouveau-nés, c'est le lait maternel, et plus longtemps ils sont nourris au sein, mieux c'est pour eux. Si vous n'allaitez pas votre bébé, les laits de soja en poudre constituent une bonne alternative et se trouvent à peu près partout. Ne prenez pas le lait de soja du commerce. Les bébés ont des besoins particuliers et il faut choisir un lait de soja maternisé mis au point spécialement pour eux.

Les bébés n'ont pas besoin d'autre chose que de lait maternel ou de préparation au soja pour nourrissons durant les premiers mois de leur vie et ils doivent continuer à en consommer tout au long de leur première année. Les enfants nourris au sein ont besoin d'être exposés au soleil durant environ 2 heures par semaine, pour pouvoir fabriquer de la vitamine D. Certains, notamment ceux qui ont la peau foncée ou qui vivent sous des cieux fréquemment couverts, peuvent ne pas produire suffisamment de vitamine D et, dans ce cas, il peut être nécessaire d'administrer des suppléments de cette vitamine.

Les femmes végétariennes qui allaitent doivent également s'assurer d'absorber suffisamment de vitamine B12, car ceci peut influer sur la qualité de leur lait. Les aliments enrichis en cyanocobalamine, la forme active de la vitamine B12, apportent des quantités suffisantes de cet élément nutritif. Le médecin peut également vous prescrire un complexe multivitaminé.

Vers 5 ou 6 mois ou quand son poids a doublé, vous pouvez alors ajouter d'autres aliments. Les pédiatres conseillent souvent de commencer avec des céréales enrichies en fer parce que de 4 à 6 mois, les stocks de fer du nouveau-né, qui sont naturellement élevés à la naissance, commencent à diminuer. Ajoutez un seul aliment nouveau à la fois, avec un

intervalle d'une ou deux semaines.

Les indications ci-dessous vous aideront dans cette étape d'introduction de nouveaux aliments.

● Cinq à six mois

Commencez avec les céréales enrichies, spéciales bébé. Essayez en premier lieu le riz, étant donné que c'est la céréale la moins susceptible de provoquer des allergies. Mélangez-le avec un peu de lait maternel ou de préparation au soja pour nouveau-nés. Ensuite, proposez à votre bébé de l'avoine ou de l'orge.

La plupart des pédiatres recommandent d'attendre au moins le 8ème mois avant d'introduire le blé, qui peut être plus allergène.

● Six à huit mois

Commencez à introduire les légumes. Ils doivent être bien cuits et écrasés en purée. Pommes de terre, haricots verts, carottes et petits pois sont préférables pour les premières fois.



Ensuite, commencez avec les fruits. Essayez les bananes écrasées, les avocats, les compotes de pêches ou de pommes.

Introduisez les pains. Vers 8 mois, la plupart des bébés peuvent manger des biscottes, du pain et des céréales sèches.

Introduisez les aliments riches en protéines. À cet âge-là également, les bébés peuvent commencer à manger des aliments plus riches en protéines, comme du tofu ou des haricots bien cuits et écrasés.



▶ ENFANTS ET ADOLESCENTS

Les enfants ont un grand besoin de calories et d'éléments nutritifs, mais leur estomac est encore petit. Proposez-leur souvent de petites collations.

Les adolescents ont souvent des besoins élevés en aliments énergétiques et sont très actifs. Proposez des choix d'encas délicieux et bons pour la santé, et aidez les adolescents à faire des choix pauvres en graisses lorsqu'ils mangent à l'extérieur pour les aider à éviter les creux d'avant les repas qui sont souvent source de prise de poids et de problèmes de santé pour eux.

Les besoins caloriques varient selon les enfants. Les indications ci-dessous ont un caractère général.





Céréales complètes

- Les céréales complètes comprennent les pains, les céréales chaudes et froides, les pâtes, les céréales cuites telles que riz et orge, et les biscottes.

- Une portion équivaut à ½ tasse de pâtes, de céréales ou de céréale cuite, ¾ à 1 tasse de céréales toutes prêtes, ½ beignet ou petit pain ou 1 tranche de pain.

Légumes

- Les légumes « à feuilles vert foncé » sont les brocolis, le chou chinois, l'épinard, le chou rosette, les navets, les feuilles vertes de la moutarde et des betteraves et les bettes.

- Les « autres légumes » sont tous ceux, crus ou cuits, qui peuvent être achetés frais ou surgelés.

- Une portion de légumes équivaut à ½ tasse de légumes cuits ou 1 tasse de légumes crus (sauf si une quantité est spécifiée).

Légumineuses, noix, graines et succédanés des produits laitiers

- Les légumineuses sont toutes les sortes de haricots cuits tels que les haricots blancs, rouges, les pois cassés, les lentilles et les pois chiches ainsi que le tofu, le tempeh, les succédanés de viande.

- Une portion de légumineuses équivaut à ½ tasse de haricots, tofu ou autre (sauf si une quantité est spécifiée).

- Les succédanés de produits laitiers sont le lait maternel et les préparations pour bébés, ainsi que les laits de riz, de soja et autres pour enfants d'au moins 1 an. Choisissez du lait de soja enrichi si possible ou bien utilisez d'autres laits végétaux enrichis.

- Une portion de succédané de produit laitier équivaut à 1 tasse.

- Les noix sont entières ou en morceaux, les beurres, les graines entières et les beurres de graines.

- Une ou deux portions de noix peuvent faire partie d'une alimentation saine, mais elles sont facultatives. Une portion de noix ou de beurre de noix équivaut à 1 cuillerée à soupe.

Fruits

- Ce sont tous les fruits, frais ou surgelés, crus ou cuits et les jus de fruit.

- Une portion équivaut à ½ tasse de fruit cuit, ½ tasse de jus de fruit, ¼ de tasse de fruits secs ou 1 fruit (sauf si une quantité est spécifiée).

▶ **Veillez à inclure une source de vitamine B12, comme des multivitamines pour enfant ou des céréales ou du lait de soja enrichis en vitamines**.

Complétez utilement ce paragraphe en lisant la **fiche-info de l'AVF** : « *Enfants végétariens* » Cette fiche est téléchargeable sur www.vegetarisme.fr/docs/index.php.

❧ EXEMPLES DE MENUS ❧

De 1 à 4 ans

Petit déjeuner : Flocons d'avoine avec de la compote de pommes, jus d'orange enrichi en calcium
Déjeuner : Houmous (voir recette) tartiné sur des crackers, banane, lait de soja, bâtonnets de carotte.
Dîner : Maïs, purée de patate douce, chou frisé à la vapeur, lait de soja.
Goûter : Pêche, mélange de céréales pour enfants, lait de soja.

De 5 à 6 ans

Petit déjeuner : Céréales complètes avec de la banane et du lait de soja, morceaux d'orange.
Déjeuner : Sandwich « à l'œuf manquant », (voir recette), jus de pomme, bâtonnets de carotte, biscuit aux flocons d'avoine.
Dîner : Haricots blancs sauce tomate avec des morceaux de saucisse de soja, pommes de terre sautées, épinards, lait de soja, salade de fruits
Goûter : Mélange de cacahuètes et fruits secs, crackers, lait de soja

De 7 à 12 ans

Petit déjeuner : Mélange onctueux fraise-banane, toast tartiné au beurre d'amande, jus d'orange enrichi en calcium.
Déjeuner : « Hearty Chili Mac » (voir recette), salade verte, pain.
Dîner : Brocoli à la vapeur avec levure de bière, carottes à la vapeur, frites au four, « Berry Cobbler » (genre de crumble) (voir recette), lait de soja
Goûter : Pop-corn, figues, glace au soja.

De 13 à 19 ans

Petit déjeuner : Beignet avec confiture de pomme, banane, jus d'orange enrichi de calcium
Déjeuner : Pain pita aux haricots avec salade, tomates et du guacamole, riz, chips et sauce
Dîner : Brocoli braisé, carottes, courge et champignons, spaghettis avec sauce tomate, salade de concombre, lait de soja
Goûter : Houmous (voir recette) et carottes, smoothie aux fruits, barre de céréales

PLANNING QUOTIDIEN DES REPAS POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

	DE 1 À 4 ANS	DE 5 À 6 ANS
Céréales complètes, pains et céréales	4 portions	6 portions
Légumes à feuilles vert foncé et autres légumes	2 à 4 cuillerées à soupe de légumes à feuilles vert foncé 1/4 à 1/2 tasse d'autres légumes	1/4 de tasse de légumes à feuilles vert foncé 1/4 à 1/2 tasse d'autres légumes
Légumineuses, noix, graines et laits végétaux	1/4 à 1/2 tasse de légumineuses 3 portions de lait maternel, de préparation pour bébés ou de succédané de lait de vache	1/2 à 1 tasse de légumineuses 3 portions de lait de soja ou de succédané de lait de vache
Fruits	¾ à 1½ tasse	1 à 2 tasses
	DE 7 À 12 ANS	**DE 13 À 19 ANS**
Céréales complètes, pains et céréales	7 portions	10 portions
Légumes à feuilles vert foncé et autres légumes	1 portion de légumes à feuilles vert foncé 3 portions d'autres légumes	1-2 portions de légumes à feuilles vert foncé 3 portions d'autres légumes
Légumineuses, noix, graines et laits végétaux	2 portions de légumineuses 3 portions de lait de soja ou autre succédané de lait de vache	3 portions de légumineuses 2 à 3 portions de lait de soja ou autre succédané de lait de vache
Fruits	3 portions	4 portions

ଓ Des recettes de santé ଛ

NOTE : 1 tasse = 250 mL ; 1 cuillère à soupe (càs) = 15 mL ; 1 cuillère à café (càc) = 5 mL. [Cuillères rases.]

ଓ HOUMOUS

Un aliment multi-usages : utiliser le houmous dans des sandwichs, ou comme sauce, ou avec des crackers, des morceaux de pita, en recouvrant d'une feuille de laitue, etc.

Pour environ 2 tasses :

1) 1 boîte de 450 g de pois chiches
2) 2 càs de tahin (purée de sésame)
3) 1/4 de tasse de jus de citron
4) 3 échalotes et 3 gousses d'ail finement hachées
5) 1 càc de cumin
6) 1/2 càc de poivre noir moulu
7) Optionnel : 1/2 tasse de poivrons rouges grillés

▶ Égoutter les pois chiches et garder le liquide. Mixer les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture soyeuse. Le mélange doit être humide et pouvoir s'étaler. S'il est trop sec, ajouter du liquide de la boîte jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Pour 2 càs : 44 calories, 2 g de protéines, 6 g d'hydrates de carbone, 1,5 g de matière grasse, 29 mg de sodium, 0 mg de cholestérol.

ଓ SANDWICH « À L'ŒUF MANQUANT »

Une alternative délicieuse, allégée en matières grasses et sans cholestérol, au traditionnel sandwich salade - œufs durs.

Pour environ 4 sandwichs :

1) 250 g de tofu ferme, écrasé
2) 2 oignons finement hachés
3) 1 càs de mayonnaise au soja
4) 2 càs d'achards (ou pickles, un condiment composé de petits légumes, de fruits et de graines aromatiques)
5) 1 càc de graines de moutarde moulues
6) 1/4 de càc de cumin

7) 1/4 de càc de curcuma
8) 1/4 de càc de poudre d'ail
9) 8 tranches de pain complet
10) 4 feuilles de laitue
11) 4 tranches de tomate

▶ Bien mélanger les ingrédients 1 à 8. Étendre sur les tranches de pain et garnir avec les feuilles de laitue et les tranches de tomates.

Pour 1 sandwich : 197 calories, 10 g de protéines, 29 g d'hydrates de carbone, 4 g de matière grasse, 271 mg de sodium, 0 mg de cholestérol.

☙ POLENTA GRILLÉE AUX CHAMPIGNONS

Faire griller des légumes est très facile et met leurs goûts en valeur.

Pour 4 personnes :

1) 1/2 tasse de polenta
2) 2 tasses de bouillon végétal
3) 1/2 tasse d'eau
4) 4 gros champignons de variété « portabella » (champignons de Paris à grand chapeau)
5) 1 càs d'huile d'olive
6) 2 càs de shoyu (sauce soja)
7) 2 càs de vinaigre balsamique
8) 2 çàs de vin rouge (qu'on peut remplacer par de l'eau…)
9) 2 gousses d'ail écrasées
10) 1 poivron rouge grillé, coupé en lamelles

▶ Mélanger la polenta, le bouillon végétal et la demi-tasse d'eau dans une poêle. Faire cuire à feu doux, en remuant fréquemment, pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit bien épais. Verser dans un moule carré (20-25 cm de côté) et laisser refroidir complètement (pendant au moins 2 heures). Couper la préparation en morceaux en forme de coin, badigeonner chaque morceau avec l'huile d'olive, et les faire griller (barbecue ou four en position grill) jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Nettoyer les champignons et enlever les queues. Préparer une marinade en mélangeant les ingrédients 5 à 9 dans un large bol. Mettre les champignons renversés dans la marinade et les y laisser pendant 10 à 15 minutes. Les passer ensuite au grill (griller d'abord le dessus) environ 5 minutes. Puis, les retourner et verser un peu de marinade dans les cavités. Griller à nouveau pendant 5 minutes ou un peu plus, jusqu'à ce qu'ils puissent être facilement percés par une fourchette.

Servir avec la polenta grillée. Décorer avec les lamelles de poivron.

Pour 1 personne : 141 calories, 4 g de protéines, 20 g d'hydrates de carbone, 3 g de matière grasse, 308 mg de sodium, 0 mg de cholestérol.



☙ « HEARTY CHILI MAC »

Les enfants de tous âges adorent ce plat simple à faire.

Pour 6 personnes :

1) 250 g de pâtes spiralées
2) 1 oignon haché
3) 3 gousses d'ail, émincées
4) 1 petit poivron vert, coupé en dés
5) 3/4 de tasse de protéines végétales texturées
6) 1 boîte de tomates écrasées ou en sauce (400-450 g)
7) 1 boîte de haricots rouges (400-450 g), avec le jus
8) 1 boîte de grains de maïs (400-450 g), avec le jus
9) Prévoir 1 càs de poudre de piment et 1 càc de cumin



▶ Cuire les pâtes à l'eau bouillante ; les égoutter une fois cuites et réserver pour la suite.

Faire chauffer 1/2 tasse d'eau dans une large casserole, y mettre l'oignon et l'ail. Cuire jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, environ 3 minutes. Ajouter les ingrédients 4 à 8 et encore 1/2 tasse d'eau. Épicer par le piment et le cumin, selon convenance. Mélanger, laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes, en tournant de temps en temps.

Ajouter les pâtes cuites, vérifier l'assaisonnement et rajouter piment et cumin si désiré.

NOTE : les protéines végétales texturées sont préparées à partir de soja et sont pauvres en graisses et riches en protéines. On les trouve en magasins diététiques.

Pour 1 personne : 275 calories, 14 g de protéines, 52 g d'hydrates de carbone, 1 g de matière grasse, 549 mg de sodium, 0 mg de cholestérol.

☙ « BERRY COBBLER »

Plus facile à réaliser et beaucoup moins gras qu'un crumble traditionnel. Pour se faire plaisir encore plus, rajouter au-dessus une bonne cuillerée de crème glacée au soja.

Pour 9 personnes :

1) 5 à 6 tasses de baies diverses, fraîches ou congelées (mûres, framboises, etc.)
2) 3 càs de farine complète de blé
3) 1/4 de tasse de sucre
4) 1 tasse de farine complète de blé
5) 2 càs de sucre
6) 1,5 càc de bicarbonate de soude
7) 1/4 de càc de sel
8) 2 càs d'huile végétale
9) 1/2 tasse de « lait » de soja ou de riz

▶ Préchauffer le four à 200°C. Répandre les baies dans un moule (20-25 cm de côté) et les mélanger avec les 3 càs de farine et le 1/4 de tasse de sucre.

Dans un bol à part, verser la tasse de farine et les 2 càs de sucre avec le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter l'huile et mélanger à la four-

chette jusqu'à obtention d'une préparation granuleuse. Ajouter le lait de soja ou de riz et mélanger. Répandre le tout sur les baies puis mettre au four environ 25 minutes pour obtenir une dorure.

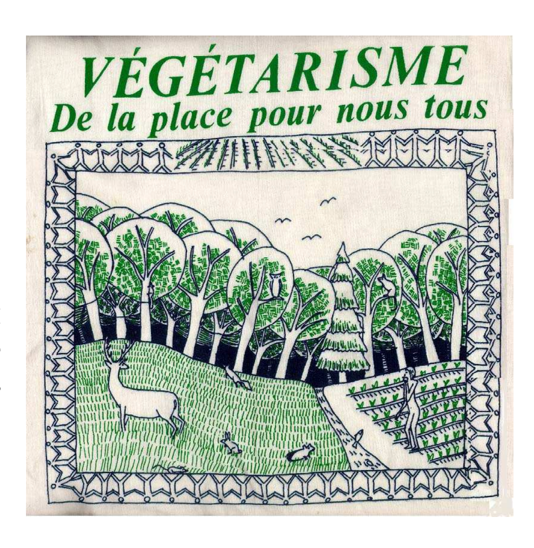
Pour 1 personne : 166 calories, 3 g de protéines, 32 g d'hydrates de carbone, 3 g de matière grasse, 67 mg de sodium, 0 mg de cholestérol.



Complétez utilement ce paragraphe en consultant la **page « recettes »** www.vegetarisme.fr/Recettes/index.php : plus de 300 recettes dont la plupart sans aucun produit animal.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Pour aller plus loin...



▶ L'A.V.F. diffuse de nombreux documents montrant combien le végétarisme est accessible à tous les âges de la vie et bénéfique à la santé :

- la position officielle des diététiciens nord-américains

- les brochures de la série « alimentation végétarienne » (enfants, grossesse, graines germées, recommandations générales)

- les fiches-infos (fer, B12, sélénium, calcium, vitamine D, etc.)

[consultez : www.vegetarisme.fr/docs/indexgeneral.php]

Mais... le végétarisme est beaucoup plus qu'une simple option alimentaire :

● Toutes les calories d'origine végétale produites pour les humains dans le monde le sont sur moins d'1/4 des terres agricoles mondiales, le reste étant dédié au bétail. Or il est produit 5 fois plus de calories végétales que de calories animales. La réalité, c'est qu'il faut près de 20 fois plus de superficie pour fournir une calorie animale que pour fournir une calorie végétale.

● Plus de 750 millions de tonnes de céréales sont destinés aux animaux d'élevage, qui sont un gouffre à calories et protéines, avec des pertes de plus de 80 % entre ce qu'on leur donne et ce qu'on en retire. La presque totalité du soja cultivé dans le monde est destiné aux animaux. Mais 850 millions de personnes souffrent toujours de la faim.
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

● L'élevage mondial est responsable de 18 % des gaz à effet de serre (plus que l'ensemble des transports !), 37 % du méthane anthropique, 65 % de l'hémioxyde d'azote.

- Un tiers des terres arables sont utilisées à produire de l'alimentation pour le bétail ; 37 % des écorégions terrestres sont menacées dans leur biodiversité par l'élevage ; 70 % des anciennes forêts d'Amazonie ont été transformées en pâturages.

- 30 millions de tonnes de poissons pêchés sont transformées en farines pour l'alimentation animale (avec un très faible taux de rendement de 5 kg de poissons pour 1 kg de farine…). Et par ailleurs 30 autres millions de tonnes de poissons meurent pour rien et sont rejetés à la mer comme non commercialisables (« faux-poissons »)

● La France entretient plus de 300 millions d'animaux d'élevage, à qui elle consacre les 2/3 de ses terres agricoles et la moitié de sa production céréalière, pour que les gens puissent consommer presque 100 kg de viande par an et contribuer ainsi au « trou » de la Sécurité sociale grâce aux affections qui en résultent…

- En considérant comme applicables à la situation française actuelle les données internationales, selon lesquelles 1 m^3 d'eau est nécessaire à la production de 1 000 kcal végétales et 5 fois plus à la production de 1 000 kcal animales, on constate que 9 000 L sont dépensés par jour pour l'alimentation d'une personne en France, alors que 3 600 L par jour seraient suffisants dans le cadre d'une alimentation purement végétale, soit un différentiel journalier de 5 400 L !



Consultez notre **matériel pédagogique** pour exposition sur www.vegetarisme.fr/docs/indexmiliter.php : « Végétarisme et environnement », « Tiers-Monde », « Que d'eau ! »

[PAGES FINALES DANS LA VERSION COMPLETE :

Bulletin adhésion

Publicité pour le journal

Publicité pour l’association]